

Инструкция: Этот опросник содержит ряд утверждений, которые относятся к тому, как, по вашему мнению, происходили события в вашей жизни. Прочитайте каждое утверждение и решите, в какой степени вы согласны или не согласны с ним. Старайтесь реагировать на каждое утверждение в соответствии со своими собственными чувствами о том, как что-то происходит на самом деле, а не в соответствии с тем, как вам хотелось бы.

Приложение 3

Шкала аутентичности

Вопрос	Подшкала «Самоотчуж- денность»	Подшкала «Принятие внешнего влияния»	Подшкала «Аутентичная жизнь»
Я не знаю, что я на самом деле чувствую внутри *	+		
Я нахожусь под сильным влиянием мнений других людей *		+	
Обычно я делаю то, что мне говорят другие люди *		+	
Я всегда чувствую, что мне нужно делать то, чего от меня ожидают другие *		+	
Мне кажется, что я не очень хорошо знаю себя *	+		
Я всегда отстаиваю то, во что верю			+
Я верен себе в большинстве ситуаций			+
Я не чувствую связи с «настоящим собой»*	+		
Я живу в соответствии со своими ценностями и убеждениями			+
Я чувствую себя отчужденным от себя*	+		

*пункты с обратным подсчетом

МРНТИ 15.21

<https://doi.org/10.51889/2959-5967.2025.84.3.003>

Шералы Б.С.^{1*}, Ким А.М.¹, Рогалева Л.Н.²

¹Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті (Алматы, Қазақстан)

²Урал федералдық университеті (Екатеринбург, Ресей)

ТҮЛҒАНЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІГІ ДЕҢГЕЙІ МЕН ЭМОЦИЯЛЫҚ ИНТЕЛЛЕКТІСІНІҢ БАЙЛАНЫСЫ

Аңдатпа

Ғылым мен техниканың жетістіктері салдарынан ХХІ-ші ғасырдағы заманауи адамның қозғалысы шектелген. Ол баратын жеріне көлікпен жетеді, жұмысын компьютерде орындайды, азық-түлікті тапсырыспен алдырады, тіпті үйін роботтың көмегімен жинайды. Осындай қозғалыс тапшылығы адамның тәні мен жанының саулығына кері әсерін тигізеді. Халық аузындағы «Өмір – бұл қозғалыс» ұранының орындалуы қиындап тұр.

Физикалық белсенділік төзімділік пен өнімділікті арттырады, ми жұмысын жақсартады және денсаулықты күшейтеді. Эндорфиндердің – қуаныш гормондарының өндірісін ынталандырады, егер адам қатты күйзеліске ұшыраса, олардың қажеттілігі арта түседі. Жалпы бақуаттылық пен көңіл-күйді жақсартады, депрессия мен дүрбелең шабуылдарын жеңуге көмектеседі.

Осы зерттеуде адамның физикалық белсенділік деңгейі мен эмоциялық интеллектісінің байланысы қарастырылды. Эмоциялық интеллект – эмоцияларды дәл тану, анықтау және түсіну қабілеті, шамадан тыс күшті эмоциялардың қарқындылығын бақылау, эмоциялардың сыртқы көрінісін реттеу және қажетті эмоцияларды өз еркімен тудыру мүмкіндігі ретінде анықталады.

Физикалық белсенділік эмоциялық интеллектіні дамытатын көптеген көрсеткіштердің бір ғана факторы болып табылады, бірақ оның адамның психологиялық бейімделуінде және денсаулығының жақсаруында маңызы жоғары.

Түйін сөздер: физикалық белсенділік, эмоциялық интеллект, психологиялық бақуаттылық, денсаулық.

Шералы Б.С.^{1}, Ким А.М.¹, Рогалева Л.Н.²*

¹*Казахский национальный университет имени аль-Фараби, Алматы, Казахстан*

²*Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия*

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ЛИЧНОСТИ

Аннотация

Достижения науки и техники в XXI веке ограничило передвижение современного человека. Он до места назначения добирается на машине, выполняет работу на компьютере, заказывает продукты домой и даже убирается в доме с помощью робота. Такой недостаток движения негативно сказывается на здоровье тела и души человека. Популярный лозунг «жизнь – это движение» становится все труднее реализовать.

Физическая активность повышает выносливость и работоспособность, улучшает работу мозга и укрепляет здоровье. Стимулирует выработку эндорфинов – гормонов радости, потребность в которых возрастает, если человек находится в состоянии сильного стресса. Улучшает общее самочувствие и настроение, помогает преодолеть депрессию и панические атаки.

В этом исследовании изучалась взаимосвязь между уровнем физической активности человека и эмоциональным интеллектом. Эмоциональный интеллект определяется как способность точно распознавать, идентифицировать и понимать эмоции; способность контролировать интенсивность чрезмерно сильных эмоций, регулировать внешнее проявление эмоций и произвольно вызывать желаемые эмоции.

Физическая активность – лишь один из факторов среди многих показателей, развивающих эмоциональный интеллект, но она имеет огромное значение для улучшения психологического благополучия и здоровья человека.

Ключевые слова: физическая активность, эмоциональный интеллект, психологическое благополучие, здоровье.

Sheraly B.S.^{1}, Kim A.M.¹, Rogaleva L.N.²*

¹*Al-Farabi Kazakh National University (Almaty, Kazakhstan)*

²*Ural Federal University (Yekaterinburg, Russia)*

THE RELATIONSHIP OF THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AND EMOTIONAL INTELLIGENCE OF A PERSON

Abstract

The advances in science and technology in the 21st century have limited the mobility of modern humans. They get to their destinations by car, do their work on a computer, order groceries home, and even clean the house with a robot. Such a lack of movement has a negative impact on the health of the body and soul. The popular slogan “life is movement” is becoming increasingly difficult to implement.

Physical activity increases endurance and performance, improves brain function and strengthens health. It stimulates the production of endorphins - hormones of joy, the need for which increases if a person is under severe stress. It improves overall well-being and mood, helps to overcome depression and panic attacks.

This study examined the relationship between a person's level of physical activity and emotional intelligence. Emotional intelligence is defined as the ability to accurately recognize, identify, and understand emotions; the ability to control the intensity of excessively strong emotions, regulate the external manifestation of emotions, and voluntarily evoke desired emotions.

Physical activity is just one factor among many indicators that develop emotional intelligence, but it is of great importance for improving a person's psychological well-being and health.

Keywords: physical activity, emotional intelligence, psychological well-being, health.

КІРІСПЕ Белсенділік. Ғылымның әртүрлі саласында белсенділік ұғымына өзінше түсініктеме беріледі. Осы ұғымға түсіндірме сөздіктерде берілген анықтамаларды салыстырып көрейік. Мысалы, қазақ әдеби тілінің сөздігінде белсенділік «қажырлылық, жігерлілік, ынталылық, еңбекқорлық» [1] деп анықталады. Шет тілдері сөздіктерінде белсенділік (латын тілінен – *activus*) «қарқынды белсенділік, белсенді күй», (француз тілінен – *active*) – әрекеттілік, белсенді мінез-құлық, пассивтілікке қарама-қайшы деп белгіленеді [2].

Философиялық тұрғыдан алғанда, белсенділік ұғымы материяның әмбебап, жалпы қасиеті ретінде қарастырылады, бір жағдайларда «бағытталған әрекеттің өлшемі», екіншіден «нысанның қозған күйі»; үшіншіден, «материалдық нысандардың басқа нысандармен әрекеттесу қабілеті» ретінде сипатталады [3].

Физиологиялық тұрғыдан алғанда, белсенділік – тірі материяның өз мұқтаждығын қамтамасыз етумен, қоршаған орта жағдайына бейімделу қабілетімен сипатталатын жалпы қасиеті [4].

Психологиялық сөздікте «белсенділік» ұғымы – тірі тіршілік иелерінің белсенді күйі, олардың сыртқы және ішкі тітіркендіргіштердің әсерінен қозғалу және өзгеру қабілеті. Сыртқы әлеммен маңызды өмірлік байланыстарды орнату, қалыптастыру немесе сақтау мүмкіндігі, дербес әрекет ету қабілеті ретінде сипатталады. Белсенділік – барлық тіршілік иелеріне тән әмбебап қасиет. Белсенділіктің негізгі түрлеріне сенсорлық белсенділік (тропизм, такси, рефлекс), жүріс-тұрыс және іс-әрекет жатады [5].

Жалпы алғанда, белсенділік – кез келген тірі ағзаның, оның ішінде адамның да негізгі қасиеті және сонымен бірге тұрақты күйі, ол адамның ішкі және сыртқы қажеттіліктеріне сәйкес үздіксіз өзгерістер арқылы ағзаның, психиканың және сананың өмірлік белсенділігін қамтамасыз етеді.

Тұлғаның белсенділігі туралы мәселені психоанализ теориясы мен тәжірибесінің негізін салушы австриялық психиатр З.Фрейд көтерді. Ол бойынша адам әрекетінің қайнар көзі – оған туған кезде берілген және тұқым қуалаушылық арқылы берілетін инстинктивтік импульстар. Тұлғаның ішкі әрекетінің қайнар көзі («психикалық энергия») саналы мотивтер (сенім, ұмтылыс) және бейсаналық мотивтер (көзқарас, мінез-құлық стереотиптері). Олар ішкі белсенділіктің өзегін құрайды, бірақ сонымен бірге олар жеке тұлғаның сыртқы рөлінің себебі ретінде көрінеді [6].

Тұлға белсенділігі – адамның өзін, өзінің физикалық және әлеуметтік ортасын, сондай-ақ жеке өзін өзгертуге ұмтылысы мен қабілеті. Тұлғаның белсенділігі адамның іс-әрекеттегі, танымдағы, қарым-қатынастағы ұстанымы арқылы қалыптасады. Гуманистік психологияда белсенділік өзін-өзі актуализациялау (А.Маслоу), өзін-өзі жүзеге асыру (Ш.Бюлер) тұлғаның өмір жолының ауқымымен, жасымен және өмір сүру кеңістігімен (К.А.Абульханова) байланысты болды. Тұлға белсенділігінің негізгі формалары – бастамашылдық және жауапкершілік. Тұлға белсенділігінің құрылымына ұмтылыстар, өзіндік реттеу және қанағаттану кіреді.

Белсенділік пен іс-әрекеттің айырмашылығы – іс-әрекет затқа деген қажеттіліктен, ал белсенділік іс-әрекетке деген жеке қажеттіліктен туындайды [7].

Белсенділіктің негізі – қозғалыс пен әрекет. Белсенділік қарапайым, биологиялық, әлеуметтік, психикалық болып жіктеледі [8].

Тірі ағзалардың айырықша белгісі – олардың қозғалу (қозғалғыштық) қабілеті. Қозғалыс, шынында да, дененің ең маңызды функцияларының бірі және оның тыныс алудан кейінгі өмірлік процестер иерархиясында екінші орын алатындығы бекер емес [9].

Физикалық белсенділік қозғалыста көрінеді. Адамда және жоғары сатыдағы сүтқоректілерде қозғалыстың төрт түрі бар: жүру, жүгіру, секіру, өрмелеу және жүзу [10]. Олардың арақатынасы қозғалыс белсенділігінің барлық алуан түрін қамтамасыз етеді. Орындарды сандық бағалау үшін «қозғалыс белсенділігі» термині қолданылады. Ол белгілі бір уақыттағы орындардың сандық эквиваленті (жүрілген қашықтық, энергия шығындары және т.б. түрінде) ретінде түсініледі.

Адамның физикалық белсенділігі. Дүниежүзілік денсалық сақтау ұйымының анықтамасы бойынша «физикалық белсенділік» – бұл бұлшықеттермен жасалатын және күш-қуат шығындалатын дененің кез келген қозғалысы». Бұл анықтама физикалық белсенділіктің жалпы қабылданған және кеңінен қолданылатын ғылыми анықтамасына айналды. Физикалық белсенділік үйреншікті үй жұмысы мен қарапайым жүруден жылдам жүгіруге дейінгі адамның әрекеттерінің барлық түрлерін қамтиды, яғни физикалық белсенділіктің әртүрлілігінің кең ауқымын қамтиды. Жалпы адамның физикалық белсенділігінің маңызды бөлігі – физикалық жаттығулар болып табылады. Олар жеке адамның немесе топтың мақсатты, арнайы ұйымдас-тырылған, үнемі қайталанатын іс-әрекетін білдіреді, бұл физикалық дайындығы деңгейінің жоғарылауына әкеледі. Физикалық дайындық деңгейі неғұрлым жоғары болса, соғұрлым адамның физикалық белсенділігінің жоғары деңгейінде көрінуі мүмкіндігі артады. Осылайша, физикалық белсенділік денсаулықпен, бақуаттылықпен байланысты мінез-құлық ретінде қарастырылады. Екінші жағынан, физикалық белсенділік – бұл адамның мақсатты түрдегі қозғалыс іс-әрекеті. Мақсатты қозғалыс іс-әрекеті – бұл табиғи және әлеуметтік қажеттілік, ағзаның ішкі органдың тұрақтылығын сақтау, әлеуметтік-психологиялық дамуын қамтамасыз ету болып табылады [11].

Осы мағынада адамның физикалық белсенділігі анықтамасының мәні мынада: яғни онда іс-әрекеттің екі түрі өзара әрекеттеседі – қозғалыс және психикалық. Бұл жағдайда қозғалыс әрекетінің мазмұны сыртқы (қозғалыс) әрекетті сипаттаса, психикалық әрекет мазмұны ішкі (психикалық) әрекетті көрсетеді.

Физикалық белсенділіктің қарқындылығы. Бұл физикалық жүктеме мөлшерімен анықталады. Жүктеме неғұрлым жоғары болса, қарқындылық соғұрлым жоғары болады. Адамның физикалық белсенділігі көбінесе үш дәрежеге бөлінеді: жеңіл, орташа және жоғары.

Адамның физикалық белсенділігінің жеңіл түрі 2-3 МЕ (ағылш. metabolic equivalent - ME) шамасында қосымша қуат шығынын қажет ететін адам іс-әрекетінің түрлерін қамтиды [12]. Бұған жеңіл үй жұмыстары, тамақ пісіру, ыдыс жуу, тазалау, киім жуу және үтіктеу, дүкенге бару, сондай-ақ хатшы, мұғалім, дәрігер, инженер, сатушы болып жұмыс істеу, компьютерде жұмыс істеу, серуендеу жылдамдығымен жүру, таңертеңгілік жаттығулар, сонымен қатар баяу және қысқа уақытта орындалатын дене жаттығулары кіреді: бадминтон, боулинг, гольф, би, доп ойнау.

Орташа ауырлық дәрежесіне жаяу жүру, жүгіру, коньки және шаңғы тебу, жүзу, аэробика, волейбол, бау-бақша жұмыстарының көптеген түрлері, еденді қолмен жуу, шаңсорғышпен қарқынды жұмыс, үйді жөндеу және 4-6 МЕ шамасында қосымша қуат қажет ететін басқа жұмыс түрлері мен физикалық жаттығулары кіреді.

Жоғары физикалық белсенділік (7-9 МЕ және одан жоғары) жылдам жүру, жүзу, ескек есу, саяхаттау, шайбалы хоккей, арқанмен секіру, баспалдақта және тренажерлық велосипедте жаттығулар, орташа қарқынмен жүгіру, велосипед айдау, шаңғы тебу, конькимен сырғанау,

жүкті тиеу-түсіру жұмыстары, жер қазу, ағаш ұстасы, тас қалаушы және кәсіби спортшыларды қамтиды.

Бұлшықет қозғалысы – ағзаның негізгі биологиялық қызметі. Қозғалыс ағзаның өсу, даму және қалыптасу процестерін ынталандырады, жоғары психикалық және эмоциялық сфералардың қалыптасуы мен жетілуіне ықпал етеді, өмірлік маңызды органдар мен жүйелердің қызметін белсендіреді, оларды қолдайды және дамытады, жалпы тонустың жоғарылауына ықпал етеді. Расында, қозғалыс – бұл өмір. Жақында жүргізілген ғылыми зерттеулер қызықты фактіні анықтады - физикалық жаттығулар жасына қарамастан барлығына пайдалы. Жаттығулар өзіңізге деген сенімділікті арттырып, белсенді өмір сүруге көмектеседі. Денсаулықты жақсартудың ең жақсы шараларының бірі - физикалық белсенділікті арттыру [13].

Адамның физикалық белсенділігі тікелей немесе жанама түрде денсаулықты жақсартатыны белгілі. Орташа және жоғары қарқынды дене белсенділігі гипертония және миокард инфарктісі және қант диабеті қаупін төмендететіні анықталды, сондай-ақ инсулин тапшылығы, семіздік, остеопороз және депрессия, дене салмағын азайтуға және сүйек минерализациясын арттыруға көмектеседі, стрессті жеңілдетеді, көңіл-күйді жақсартады және өнімділікті арттырады.

Тұрақты дене шынықтыру жаттығулары жастар арасындағы агрессия деңгейін төмендетеді және зиянды әдеттермен байланысты девиантты мінез-құлық жағдайларын азайтады. Жоғары мотивацияланған адамның физикалық белсенділігі жалғыздықпен байланысты психикалық күйлердің жиілігін төмендетеді, физикалық және психикалық саулықты және психологиялық бақуаттылықты жақсартады. Ол ұтымды ұйымдастырылған еңбек, оқу іс-әрекеті және бос уақытты ұйымдастырумен, әрі ұйқы мен тамақтану гигиенасымен қатар салауатты өмір салтының негізгі құрамдас бөлігі болып табылады [14].

Физикалық белсенді адамдар көбінесе өздерін жақсы сезінеді, көңіл-күйі жақсы, стресс пен депрессияға төзімді және ұйқылары жайлы болады.

Жалпы алғанда, физикалық белсенді адамдар арасындағы өлім физикалық белсенділігі төмен адамдарға қарағанда 40% төмен [15].

Сонымен, физикалық жаттығулардың адам ағзасына жағымды ықпалы дәлелденіп отыр.

Физикалық белсенділік физикалық, психикалық және әлеуметтік денсаулықпен байланысты. Психикалық денсаулыққа келетін болсақ, үнемі жаттығулар жасайтын адамдар психологиялық бақуаттылық жақсарғанын және стресс пен депрессиядан аз зардап шегеді. Сондықтан олар физикалық белсенділігі төмен адамдарға қарағанда эмоциялық күйзелістерге дайын [16].

Эмоциялық интеллект. Эмоциялық интеллектінің құрылымы өте күрделі. Эмоциялық интеллект – адамдардың өз эмоцияларын және басқалардың эмоцияларын тану, әртүрлі сезімдерді ажырату және оларды дұрыс бағалау, ойлау мен мінез-құлықты бағыттау үшін эмоциялық ақпаратты пайдалану және қоршаған ортаға бейімделу немесе мақсаттарға жету үшін эмоцияларды басқару және/немесе реттеу қабілеті [17].

Эмоциялық интеллектінің дамуы тұлғаның қалыптасу процесінде пайда болады. Дж. Майер мен П. Саловей өздерінің алғашқы зерттеулерінде ересектердегі эмоциялық интеллект деңгейі жасөспірімдерге қарағанда жоғары екенін анықтады – бұл эмоциялық интеллект қабілеттерінің жасына қарай өзгеруін және эмоциялық интеллектінің даму заңдылықтарын жүйелі түрде зерттеу мүмкіндігін көрсетеді.

Эмоциялық интеллекттің дамуын ғалымдар негізінен екі жақтан қарастырады: онтогенетикалық даму барысында эмоцияларды түсіну және басқару қабілетінің өзгеруі (Е. Власова, М. Bell, R. Boyatzis, С. Cherniss, М. Elias) және эмоциялық интеллектінің кейбір тұстарын дамытуға бағытталған (тренингтік) ықпалды зерттеу тұрғысынан (М. Манойлова, О. Приймаченко, С. Sarny, Steven A. De Lazarti) [18].

Эмоция (emotion) – латын тіліндегі етістік «moveo» – қозғалу және «Е» – ішке, ішіне, сыртқа бағыттылық – «жылжыту, жою». Яғни, әрбір эмоция әрекетке ұмтылысты білдіреді. Кейде бұл адам өз әрекеттерін ойланып болғаннан тезірек болады.

Эмоциялық интеллектіні ерте жастан дамытудың ең жақсы тәсілінің бірі спортпен шұғылдану, өйткені жаттығу кезінде бала тәжірибеде эмоциялардың барлық спектрімен кездеседі және табысқа жету үшін оларды дұрыс пайдалана білуге үйренеді [19].

Физикалық белсенділіктің эмоциялық интеллектіге келесідей әсерлерін жіктеуге болады:

эмоцияларды реттеу – жаттығу эндорфиндердің, серотониннің және дофаминнің өндірілуіне ықпал етеді, бұл көңіл-күйді жақсартады және жағымсыз эмоциялармен күресуге көмектеседі, жақсы жұмыс өнімділігіне және агрессивті мінез-құлықтың аз болуына әкеледі;

зейінді арттыру – белсенділік, әсіресе йога немесе жүгіру сияқты жаттығулар адамға өз денесі мен эмоцияларын жете білуге, сезінуге көмектеседі;

стресске төзімділікті дамыту – физикалық қиындықтарды жеңу (мысалы, ауыр жаттығулар) адамның өмірлік қиындықтармен күресу қабілетін жаттықтырады, белгісіздік немесе қорқынышты жеңу (жаңа жаттығуларды меңгеру кезінде), қиын жағдайлардан сәтті шығу, жетістікке жетуде өзін-өзі ынталандыру қабілеті;

өзін-өзі қабылдаудың жақсаруы – спорттық жетістік өзін-өзі бағалауды арттырады, аландаушылықты азайтады және өзін-өзі оң имиджге ықпал етеді, мақсат қою, соған ұмтылу, қарым-қатынас және жағымсыз жағдайлардан кейін де тыныштықты сақтау, өзіңізді бақылау.

Зерттеу материалдары мен әдістері. Физикалық белсенділік пен эмоциялық интеллектінің байланысы туралы зерттеулер ғылыми еңбектерде бар. Алайда олардың нәтижелері әртүрлі болып келді: біреулері жағымды, ал енді біреулері теріс байланыстың барлығы жайлы қорытынды жасаған.

Осы зерттеудің мақсаты – физикалық белсенділік пен эмоциялық интеллект арасындағы байланысты зерделеу. Ол үшін қоғамда белсенді болып табылатын жастар зерделенді.

Эксперименттік зерттеуге Алматы қаласындағы жоғары оқу орындарында оқитын 301 студент жастар қатысты. Олар негізіне 17-25 жас аралығындағы ұл-қыздар. Эксперимент ретінде осы жас кезеңінде өзекті болып табылатын физикалық белсенділікті бағалау бойынша халықаралық сауалдама (International physical activity questionnaire – IPAQ) және эмоциялық интеллект тесті (EQ) өткізілді. Бұл тестілерге қатысты әл-Фараби атындағы ҚазҰУ Жергілікті этика комитетінің мақұлданған қорытындысы алынды (06.02.2025 жылғы №IRB-A1035). Зерттеуден алынған нәтижелер сапалық және сандық әдістер көмегімен, статистикалық талдау жасау арқылы дәйектелді. Математикалық статистикалық өңдеу үшін SPSS 26.0 статистикалық бағдарламасы қолданылды.

Физикалық белсенділікті бағалау бойынша халықаралық сауалдама 7 сұрақтан және 2 шкаладан тұрады. Эмоциялық интеллект тесті 16 сұрақтан және 4 шкаладан тұрады.

Жастардан алдын ала Гуглдиск формасында дайындалған сілтеме көмегімен жауап алынды. Алынған мәліметтер бойынша сауалнама мен тест шкалаларның көрсеткіштері анықталды.

Енді осы шкалалардың деңгейлік көрсеткіштеріне сипаттама берейік.

Физикалық белсенділікті бағалау бойынша:

Қарқынды физикалық белсенділік тыныс алуды күшейтеді, мысалы, салмақ көтеру, аэробикамен айналысу немесе жылдам велосипед тебу. Соңғы 7 күнде кем дегенде 10 минут бойы жасаған қарқынды физикалық белсенділіктің барлық түрлері;

Орташа физикалық белсенділік қалыпты жағдаймен салыстырғанда тыныс алуды сәл жылдамдатады. Бұған, мысалы, жеңіл заттарды алып жүру, велосипедпен баяу жүру, жұптық теннис ойнау және еденді қолмен жуу жатады (жаяу жүру қосылмайды).

Эмоциялық интеллект тесті бойынша шкалалар:

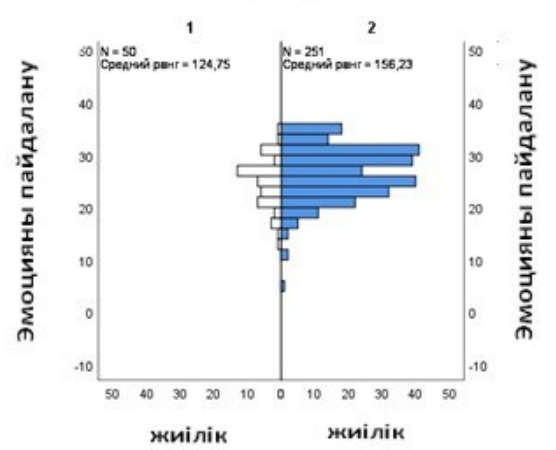
Өз эмоцияларын бағалау;

Басқалардың эмоцияларын бағалау;

Мақсатқа жету үшін эмоцияны пайдалану;

Эмоцияларды реттеу.

ЗЕРТТЕУ НӘТИЖЕЛЕРІ Орташа және қарқынды физикалық белсенділікпен айналысатын адамдар топтарының мақсатқа жетуде эмоцияны пайдалануы арасындағы айырмашылықтардың маңыздылығын Манн-Уитни сынағы арқылы талдау нәтижелері төменде келтірілген.

Тәуелсіз таңдамалыларға арналған Манна-Уитни U-критерінің қысқаша мазмұны		Тәуелсіз таңдамалыларға арналған Манна-Уитни U критері	
Барлығы қатысқандар	301	Физикалық белсенділік тобы	
U Манна-Уитни	7587,500		
W Вилкоксона	39213,500		
Критерилер статистикасы	7587,500		
Стандартты қателік	560,721		
Стандартталған сынақ статистикасы	2,341		
Асимптотикалық маңыздылық (2 жақты критерилер)	,019		

Сурет 1 – Тәуелсіз таңдамалыларға арналған Манна-Уитнидің U критерилері

Эмоцияларды пайдалану шкаласы бойынша, 0,05 ($p=0,019$) мәнділік деңгейінде, қарқынды және орташа физикалық белсенділік топтары арасында айтарлықтай статистикалық айырмашылықтар бар. 1-суретке сәйкес, дене шынықтырумен қарқынды айналысатын топтың осы шкала бойынша орташа рейтингі физикалық белсенділікпен орташа айналысатын топқа қарағанда жоғары. Бұл спортпен белсенді айналысатындар эмоцияларын жақсы пайдаланады дегенді білдіреді.

Кесте 1. Физикалық белсенділік деңгейі мен эмоция тесті шкалаларының байланысы

Корреляция		Физикалық белсенділік деңгейі
Өз эмоцияларын бағалау	Пирсон корреляциясы	,137*
	Маңыздылығы (екі жақты)	,018
	N	301
Басқалардың эмоцияларын бағалау	Пирсон корреляциясы	-,022
	Маңыздылығы (екі жақты)	,702
	N	301
Мақсатқа жету үшін эмоцияны пайдалану	Пирсон корреляциясы	,143*
	Маңыздылығы (екі жақты)	,013
	N	301
Эмоцияларын реттеу	Пирсон корреляциясы	,174**
	Маңыздылығы (екі жақты)	,002
	N	301
EI (Жалпы эмоциялық интеллект)	Пирсон корреляциясы	,144*
	Маңыздылығы (екі жақты)	,013
	N	301
*. Корреляция 0,05 (екі жақты) деңгейінде маңызды.		
**. Корреляция 0,01 (екі жақты) деңгейінде маңызды.		

Өткізілген зерттеу нәтижесінен алынған мәліметтерге сүйенетін болсақ, жастардың қарқынды физикалық белсенділігі мен эмоциялық интеллектісінің жоғары өзара байланысы бар.

Карл Пирсонның корреляциялық байланыстарды анықтау көрсеткіші (2-кесте) бойынша қарқынды физикалық белсенділігі бар жастардың «Өз эмоцияларын бағалау» (0,137*), «Мақсатқа жету үшін эмоцияны пайдалану» (0,143*), «Эмоцияларын реттеу» (0,174**) және «Жалпы эмоциялық интеллект» (0,144*) шкалалары бойынша өзара байланыстары анықталды.

Қарқынды физикалық белсенділік пен «Басқалардың эмоцияларын бағалау» шкаласы арасында маңызды корреляция анықталмады. Мұның себебі, кейбір эмоциялық интеллект қабілеттерінің дамуы жас ұлғайған сайын жақсарады. Дж.Майер мен П.Саловейдің пікірінше, ересектердің эмоциялық интеллектінің деңгейі жасөспірімдерге қарағанда жоғары [18].

ҚОРЫТЫНДЫ Қазіргі ғылым мен техниканың жетістіктері салдарынан адамның қозғалысы шектелген жағдайда физикалық белсенділіктің орны аса маңызды. Қозғалыс, белсенділік тірі тіршілік иелеріне тән қасиет. Физикалық белсенділік төзімділік пен өнімділікті арттырады, ми жұмысын жақсартады және денсаулықты жақсартады. Ол эндорфиндердің – қуаныш гормондарының өндірісін ынталандырады, егер адам қатты күйзеліске ұшыраса, олардың қажеттілігі артады. Сондай-ақ бақуаттылық пен көңіл-күйді жақсартады, депрессия мен дүрбелең шабуылдарын жеңуге көмектеседі.

Осы зерттеу нәтижелері көрсетіп отырғандай, адамның физикалық белсенділігі деңгейі мен эмоциялық интеллектісі өзара байланысты. Эмоциялық интеллект – эмоцияларды дәл тану, анықтау және түсіну қабілеті, шамадан тыс күшті эмоциялардың қарқындылығын бақылау, эмоциялардың сыртқы көрінісін реттеу және қажетті эмоцияларды өз еркімен тудыру мүмкіндігі ретінде анықталады. Қарқынды физикалық белсенділік эмоциялық интеллектіні дамытатын көптеген көрсеткіштердің бір ғана факторы болып табылады, бірақ оның адамның психологиялық бейімделуі және денсаулығының жақсаруында маңызы жоғары.

Қарқынды физикалық белсенділіктің «Басқалардың эмоцияларын бағалау» шкаласымен жеткілікті деңгейде өзара байланысы анықталмады. Физикалық белсенділік деңгейі әртүрлі топтарда эмоциялық интеллектінің барлық басқа түрлерінде және жалпы эмоциялық интеллект арасында статистикалық маңызды айырмашылық анықталды.

Соныменен, неғұрлым қарқынды физикалық белсенділік адамның өз эмоцияларын бағалау және оны мақсатқа жету үшін пайдалану қабілетінің жоғарылауымен байланысты екендігі эмпирикалық дәлелденді. Жалпы алғанда, физикалық белсенділік пен жалпы эмоциялық интеллект арасында байланыс табылды, атап айтқанда физикалық белсенділік кезінде өз денесін басқарумен тікелей байланысты компоненттер арасында. Әрине, физикалық белсенділікпен бірге жүретін эмоциялық интеллекттің дамуы жастық шақта психологиялық бақуаттылықтың маңызды факторы болуы мүмкін.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Қазақ әдеби тілінің сөздігі. Он бес томдық. III том, Алматы, 2011. – 254 б.
2. Современный словарь иностранных слов: Ок. 20000 слов. – М: Рус.яз., 2000. – 742 б.
3. Философиялық энциклопедиялық сөздік. – Алматы: ҚР БҒМ ҒК Философия, саясаттану және дінтану институты, 2013. – 527 б.
4. Физиология терминдерінің түсіндірме сөздігі / Несіпбаев Т. 2-басылым. - Алматы: «Агроуниверситет» баспасы, 2004. – 226 б.
5. Энциклопедический психологический словарь-справочник. 1000 понятий, определений и терминов: УМП для вузов. Под ред. С.Л.Кандыбовича, А.Д.Короля, Т.В.Разиной. – 6-е изд. перераб. и доп. – Минск: Харвест, 2021. – 864 б.
6. Большая книга психоанализа. Введение в психоанализ. Лекции. Три очерка по теории сексуальности. Я и Оно (сборник). – М.: ООО «Издательство АСТ», 2015. – 974 б.
7. Энциклопедический психологический словарь-справочник. 1000 понятий, определений и терминов: УМП для вузов. Под ред. С.Л.Кандыбовича, А.Д.Короля, Т.В.Разиной. – 6-е изд. перераб. и доп. – Минск: Харвест, 2021. – 864 б.

8. Мәдени-психологиялық энциклопедия / Т.Ғабитов, Ә.Әлімжанов, Қ.Бағашаров, А.Құлсариева және т.б. – Алматы: Лантар Трейд, 2019. – 279 б.
9. Годфруа Ж. Что такое психология. В двух томах. Том 1. 2-е изд. – М., 1996. – 496 б.
10. Бернштейн Н. А., Очерки по физиологии движений и физиологии активности, М., 1966. – 211 б.
11. Physical Activity // World Health Organization – 24 June 2024. - <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
12. Мадиева С.А., Шералы Б.С., Ким А.М. Психологический анализ понятия физической активности (по данным современной зарубежной психологии) // Дәстүрлі Жарықбаев оқулары шеңберінде өткізілетін әл-Фараби атындағы ҚазҰУ-дың 90-жылдығына арналған «Психология ғылымы және білімі: тарихтан болашаққа» тақырыбындағы Халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары. – Алматы, 2024 жыл, 209-213 бб.
13. Carl J. Lavie, Cemal Ozemek, Salvatore Carbone, Peter T. Katzmarzyk, Steven N. Blair. *Sedentary Behavior, Exercise, and Cardiovascular Health - Circulation Research*, 2019.
14. Dianne Currier, Remy Lindner, Matthew J Spittal, Stefan Cvetkovski, Jane Pirkis, Dallas R English. *Physical activity and depression in men: Increased activity duration and intensity associated with lower likelihood of current depression - Journal of Affective Disorders*, 2020. – 426-431 б.
15. Гюлман Д. Эмоциональный интеллект: Ценное практическое руководство по развитию и совершенствованию эмоций человека (пер. с англ. А. П. Исаевой). – М.: Хранитель, 2008. - 478 б.
16. Ким А.М., Хон Н.Н, Ахметова Д.Б., Джаркешев К.И. Эмоциональный интеллект в работе тренера и преподавателя физвоспитания. - Алматы: КазНУ, 2015. - 145 б.
17. Деревянко, С.П. Развитие эмоционального интеллекта в тренинговых группах / С.П. Деревянко // Психологический журнал, 2008. – №2. - 79-84 бб.
18. Гюлман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ (пер. с англ. А.П. Исаевой). – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. - 544 б.
19. Ильясова Н.В., Агаверян Р.О. Особенности эмоционального интеллекта спортсменов индивидуальных и командных видов спорта // Проблемы современной науки и образования. 2014. № 11 (29). -105-108 бб.

References

1. Dictionary of the Kazakh literary language. Fifteen volumes. Volume III, Almaty, 2011, -254 p.
2. Modern dictionary of foreign words: Ok. 20,000 words. – М: Rus.yaz., 2000, -742 p.
3. Philosophical Encyclopedic Dictionary. – Almaty: Institute of Philosophy, Political Science and Religious Studies of the Ministry of Education of the Republic of Kazakhstan, 2013. -527 p.
4. Explanatory Dictionary of Physiological Terms / Nesipbaev T. 2nd edition. - Almaty: "Agrouniversity" Publishing House, 2004. -226 p.
5. Encyclopedic Psychological Dictionary and Reference Book. 1000 Concepts, Definitions, and Terms: UMP for Universities. Edited by S.L.Kandybovich, A.D.Korol, T.V.Razina. - 6th ed., revised and enlarged. - Minsk: Harvest, 2021. -864 p.
6. The Big Book of Psychoanalysis. Introduction to Psychoanalysis. Lectures. Three Essays on the Theory of Sexuality. I and Id (collection). - М.: ООО "AST Publishing House", 2015. -974 p.
7. Encyclopedic Psychological Dictionary and Reference Book. 1000 Concepts, Definitions, and Terms: UMP for Universities. Edited by S.L.Kandybovich, A.D.Korol, T.V.Razina. – 6th ed. revised and enlarged. – Minsk: Harvest, 2021. -864 p.
8. Cultural and Psychological Encyclopedia / T.Gabitov, A.Alimzhanov, K.Bagasharov, A.Kulsarieva, etc. – Almaty: Lantar Trade, 2019. -279 p.
9. Godefroy J. What is Psychology. In two volumes. Volume 1. 2nd ed. – М.: 1996. -496 p.
10. Bernshtein N. A., Essays on the Physiology of Movements and the Physiology of Activity. М., 1966. -211 p.
11. Physical Activity // World Health Organization – 24 June 2024. - <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

12. Madieva S.A., Sheraly B.S., Kim A.M. *Psychological analysis of the concept of physical activity (based on modern foreign psychology)* // *Materials of the International Scientific and Practical Conference "Psychological Science and Education: From History to the Future" dedicated to the 90th anniversary of the Al-Farabi Kazakh National University, held within the framework of the traditional Zharykbayev lectures.* - Almaty, 2024. - 209-213 pp.
13. Carl J. Lavie, Cemal Ozemek, Salvatore Carbone, Peter T. Katzmarzyk, Steven N. Blair. *Sedentary Behavior, Exercise, and Cardiovascular Health - Circulation Research*, 2019.
14. Dianne Currier, Remy Lindner, Matthew J Spittal, Stefan Cvetkovski, Jane Pirkis, Dallas R English. *Physical activity and depression in men: Increased activity duration and intensity associated with lower likelihood of current depression - Journal of Affective Disorders*, 2020. – 426-431 pp.
15. Goleman D. *Emotional Intelligence: A Valuable Practical Guide to Developing and Improving Human Emotions (translated from English by A. P. Isaeva).* - M.: Khranitel, 2008. - 478 p.
16. Kim A. M., Hong N. N., Akhmetova D. B., Dzarkeshev K. I. *Emotional Intelligence in the Work of a Trainer and Teacher of Physical Education.* - Almaty: KazNU, 2015. -145 p.
17. Derevyanko, S. P. *Development of Emotional Intelligence in Training Groups / S.P. Derevyanko // Psychological Journal*, 2008. - No. 2. -79-84 pp.
18. Goleman D. *Emotional Intelligence. Why it can mean more than IQ (translated from English by A. P. Isaeva).* - M.: Mann, Ivanov and Ferber, 2016. -544 p.
19. Ilyasova N.V., Agavelyan R.O. *Features of emotional intelligence of athletes in individual and team sports // Problems of modern science and education.* 2014. No. 11 (29). -105-108 pp.

IRSTI 15.81.21

<https://doi.org/10.51889/2959-5967.2025.84.3.004>

Zhynusova A.T.^{1*},  Aubakirova Zh. K.¹,  Subba U.K.² 
¹L.N. Gumilyov Eurasian National University (Astana, Kazakhstan)
²Tribhuvan University (Kathmandu, Nepal)

COMPONENTS OF PERCEPTIONS OF SOCIAL SUPPORT AS A DETERMINANT OF ATHLETES' ENGAGEMENT IN ATHLETIC TRAINING

Abstract

Improving the effectiveness of sports education and ensuring the well-being of future national champions requires understanding the interaction between young athletes' social support, mental toughness, and self-efficacy. This study aimed to examine the relationship between social support perceptions and student-athletes' engagement in athletic training, and to assess the mediating effects of self-efficacy and mental toughness. A total of 167 first- and second-year student-athletes at the Academy of Physical Education and Mass Sports completed a questionnaire assessing training involvement, social support, mental toughness, and self-efficacy. The data were analyzed using correlation, regression, and mediation analyses. Results revealed significant positive correlations between all variables. The independent variables collectively explained 74% of the variance in engagement ($R^2 = 0.735$), highlighting the role of psychological mechanisms in translating social support into sport-related behaviors. The study contributes to sport psychology and higher education pedagogy by providing an empirically supported model in which self-efficacy and mental toughness mediate the effect of social support on athletic involvement. Practically, the findings offer guidance for designing educational programs to enhance sport engagement. Particularly, the identification of the combined influence of self-efficacy and mental toughness emphasizes the importance of a holistic approach to psychological preparation for future champions of Kazakhstan.

Keywords: athlete well-being, student-athlete, engagement, athletic training, social support, self-efficacy, mental toughness, psychological mechanisms, behavioral patterns